

**FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE – PORTUGAL
SECTOR TÉCNICO – DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO
CENTRO DE FORMAÇÃO DE TREINADORES**

PEDAGOGIA DO KARATÉ

A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO KARATÉ

PROGRAMAÇÃO

JOÃO DIAS
Novembro 2003

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	pag 3
1 - Comportamentos de ensino e características	pag 4
2 - Apresentação da tarefa	pag 11
3 - Comportamentos de aprendizagem do aluno	pag 13
4 - Treino e programação	pag 15
5 - Unidades didáticas	pag 19
6 - Caderno do treinador	pag 21
7 - Bibliografia	pag 22

INTRODUÇÃO

“ O processo de transmissão do conhecimento também designado por processo ensino / aprendizagem implica a existência de metodologias de ensino adequadas, que de uma forma coerente e contínua respondam às questões fundamentais que qualquer organização científica de aprendizagem coloca.”

As questões fundamentais a saber são:

- A Quem? – Conhecimento dos alunos
- O Quê?- Análise e estruturação dos conteúdos
- Porquê?- Definição de Objectivos
- Como? Escolha dos métodos e das estratégias adoptar
- Quando ? Cronologia das aprendizagens e dos resultados
- Onde? Definição do local onde devem ocorrer as aprendizagens. No Dojo, nos estágios, nos locais de competição

O Controlo das situações de aprendizagem e das próprias aprendizagens, isto é o conhecimento dos resultados é outra preocupação do treinador, no sentido de seleccionar as técnicas de avaliação mais adequadas aos seus alunos, bem como à sua própria metodologia do processo ensino / aprendizagem.

A escolha das datas de passagem de cinto (graduações) são disso um exemplo, tratando-se normalmente de uma avaliação sumativa, ou contínua dependendo da forma como a graduação é atribuída.

Contudo ao longo da história do karaté-do, muitas foram as metodologias utilizadas, que assentavam numa relação muito estreita, Mestre/ Discípulo, e muito particular.

A prática de uma arte marcial visa sobretudo a transformação do ser e a aquisição de um conhecimento técnico. Esta ligação muito particular durante longos anos, e ainda hoje existente em algumas escolas, deve-se a um conhecimento quase intuitivo do aluno ou discípulo por parte do mestre. Este modo de transmissão de conhecimento não está baseado nas cronologias temporais das aprendizagens, nem na transmissão do conhecimento estruturado cientificamente do simples para o complexo ou do global para o analítico. Está acima de tudo baseado numa intuição e num conhecimento profundo do próprio ritmo de evolução dos alunos / dos discípulos. Um exemplo disso é que o aluno podia treinar durante muitos anos a mesma Kata, sem ter necessidade de outras mais complexas para que o mestre percebesse que no entanto ele estava num estado superior de aquisição.

<p>CONCILIAR A ARTE MARCIAL E PEDAGOGIA, NÃO É UMA COISA SIMPLES. TODAS AS FORMAS DE TRANSMISSÃO SÃO BOAS E UMAS SEGURAMENTE MAIS APROPRIADAS QUE OUTRAS! (Gerard CHEMANA)</p>

1 - COMPORTAMENTOS DE ENSINO- CARACTERISTICAS AMBIENTES FACILITADORES DE APRENDIZAGEM

"A filosofia do treinador é o suporte a partir do qual ele constrói a orientação da sua actividade e das suas atitudes e deve, necessariamente, englobar perspectivas correctas relativas ao desporto e aos atletas". (O. COELHO, 1987)

Ensinar/ treinar implica por parte do agente de ensino e ou treinador, um conjunto de tomada de decisões, um comportamento a optar com objectivo de promover a aprendizagem desejada no aluno, ou seja promover modificações e adaptações do comportamento do aluno através de **variadas e repetidas** experiências.

Implica por isso um comportamento **intencional, consciente, organizado, controlado e coerente**, face ao que pretende alterar, modificar ou desenvolver no aluno.

Intencional: Escolha consciente daquilo que pretende ensinar: O kihon; bunkai; a tática ou meramente a técnica pela técnica, de forma que, independentemente do conteúdo, defina claramente e inequivocamente aquilo que pretende que o aluno adquira.

Organizado: de acordo com a tarefa escolhida verificar se existem meios adequados para atingir os objectivos propostos, sendo necessário para tal prever, antecipar os meios necessários para a aprendizagem pretendida. Ex: treino de bukkai. Há número adequado de parceiros para a realização da tarefa. Verificar antes de propor!..

Controlado: O treinador tem de acompanhar o processo, tem de participar nele para que em qualquer altura possa intervir de forma a regular ou corrigir o processo ensino - aprendizagem caso sinta necessidade de o fazer. Ex: troca de parceiros para ajustar a altura dos mesmos na aplicação técnica ou na bunkai.

Coerente: a eficácia daquilo que se pretende ensinar só é possível quando os comportamentos de ensino são adequados, quando os objectivos estão adaptados aos alunos no sentido de superar insuficiências através da realização das tarefas / actividades propostas.

ENSINAR KARATE È:
PROPOR - ORGANIZAR - DIRIGIR - CONTROLAR OS TREINOS OU AS
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM DAI DECORRENTES

" Para se exercer as funções de treinador não basta ter sido bom jogador e fazer como se viu fazer. De facto, pode-se dominar as técnicas específicas, mas sem motivação e sem conhecimentos actualizados dificilmente se será bom treinador"
(Mesquita e Sousa, 1994)

O treinador é o principal responsável pelo processo de formação do atleta, que vai desde a iniciação até à especialização. O sucesso deste, depende de vários factores e de comportamentos de ensino, que este adopta ao longo do processo ensino aprendizagem,

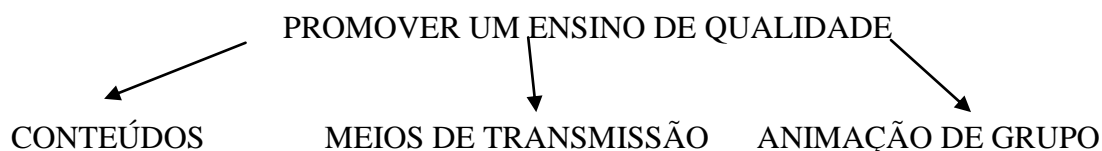
devendo para o efeito ter em atenção aos seguintes factores que promovem determinados comportamentos:

- 1- Conhecer exactamente aquilo que pretende ensinar: exemplo: Kata; bunkai; e todos os conteúdos do Karate e do programa específico da escola a que pertence para possibilitar as aquisições necessárias dos alunos, nomeadamente a obtenção das graduações.
- 2- Perceber que cada aluno aprende de forma diferenciada e individualizada com um ritmo próprio, portanto é que recolher dados sobre cada aluno em termos das suas capacidades motoras, conhecimento técnico e tático, capacidades psíquicas.
- 3- Promover a satisfação dos alunos nas aulas, isto é conseguir escolher as actividades no Karate, que estejam de acordo com a motivação dos alunos
- 4- Ser tolerante no ensino das técnicas e perceber que a aquisição de uma técnica, tal como o aprendizagem de uma nova kata não é conseguida de imediato.
- 5- Ser paciente nas correcções de forma a admitir alguns erros e tentar corrigir os erros fundamentais (não corrigir os erros todas ao mesmo tempo).
- 6- O próprio treinador deve admitir que pode errar. Por vezes a dificuldade de aprendizagem do aluno pode estar relacionada com a forma como o treinador ensina
- 7- Considerar que o aluno é um elemento activo, consciente e criativo no processo de treino e que a possibilidade de transfer para situações novas de aprendizagem é fundamental para a aprendizagem e evolução do praticante. É importante pois, o treinador abdicar por vezes dos estilos de ensino extremamente directivos que caracterizam o Karate, e optar por estilos de ensino que permitam ao aluno tomar mais decisões no processo de aprendizagem.

**ESTAR MOTIVADO PARA ENSINAR.
NINGUÉM CONSEGUE MOTIVAR ESTANDO DESMOTIVADO**

“ Numa primeira abordagem, a noção do conhecimento da disciplina, isto é dos domínios essenciais do karate, pode parecer para alguns evidente ou abstracta, mas rapidamente apercebemo-nos que ela contém uma riqueza enorme e uma vida de prática. O conhecimento da disciplina representa uma ligação directa e incontornável entre prática e pedagogia”

Pedagogia - termo de origem grega. Pedagogo era a pessoa que levava o aluno à escola e que o acompanhava nas diversas acções de estudo. Termo das ciências da educação que visa a definição de objectivos e os seus meios para os atingir. Trata-se de um processo implícito na organização das situações de aprendizagem.



Conteúdos- Pressupõe o conhecimento da disciplina que se ensina , neste caso o Karate
Conhecer de uma forma profunda as técnicas e os exercícios do Karate
Conhecer o Khion; Kata; Jyu- Kumite; Shiai Kumite
Conhecer as ligações possíveis entre eles: Khion-Kata; Khion e Kumite convencional;
Khion e Kumite livre; Kata e Kumite convencional e Kumite convencional e kumite livre.

Meios de transmissão: Possuir um conjunto de estratégias que permita ao treinador tomar e aplicar decisões face a análise das situações, respeitando as cronologias das aprendizagens, os diferentes domínios da sua pratica ,a transmissão do conhecimento do simples para o complexo e do global para o analítico.

Animação de grupo: Para sermos aceites devemos de ir ao encontro das necessidades dos alunos. Saber aquilo que eles gostam de aprender é conhecermos o aluno, é conhecermos a sua personalidade. Cabe –nos munir das melhores técnicas de comunicação para que sejamos ouvidos vistos e bem aceites.

NUMA ANALOGIA MUSICAL O KHION CORRESPONDE AO ESTUDO DO SOLFEJO E O KATA AO ESTUDO DO CONCERTO!!

KATA NÃO É UM COMBATE IMAGINARIO CONTRA VÁRIOS ADVERSARIOS
É ACIMA DE TUDO UM COMBATE REAL CONTRA ADVERSARIOS IMAGINARIOS

Conforme vimos inicialmente a coerência do processo ensino/ aprendizagem é fundamental para a eficácia do mesmo. A importância dos vários comportamentos do treinador no processo de treino / aprendizagem são fundamentais para que existam treinadores mais eficazes que outros .

Esses comportamentos estão relacionados com o domínio de técnicas diversificadas tais como:

1.1 A gestão dos tempos de treino/ aula

- Maximizar o tempo disponível para a prática
Através do cumprimento dos horários, e da redução de tarefas administrativas.
- Reduzir o tempo de informação e transição
Utilizando sinais próprios (visuais e auditivos) para quando achar necessário interromper e reunir com os alunos, quer seja para a explicação/ demonstração de uma técnica ou de outra qualquer tarefa do processo ensino aprendizagem.

- Maximizar o tempo potencial de aprendizagem (TPA - tempo que o aluno passa na tarefa com elevado índice de sucesso (M. Metzeler 1982)

Para maximizar o TPA o treinador deve escolher exercícios que motive os atletas de forma a promoverem um numero **elevado de repetições** e adaptados ao nível de conhecimento e de prestação dos atletas. Esse trabalho pode ser realizado individualmente ou em grupo. Na prática do Karate, podemos utilizar como referência para a formação dos grupos, alunos de graduações semelhantes, sendo contudo importante, ter também em atenção o escalão etário idêntico.

CADA MINUTO DE TREINO É UM INVESTIMENTO PARA CADA SEGUNDO DE JOGO

1.2 Domínio das técnicas de comunicação

- Dispor os alunos de forma a poder ser visto e ouvido por todos
Estudos efectuados por E. Hall referem que para além da posição a distância a que nos encontramos dos alunos é muito importante.
Distância íntima - 20 cm a 30 cm (quando queremos fazer uma correcção individual)
Distância para trabalho com pequenos grupos - 1,20m
Distância para grandes grupos (estágios de karate) –3m
- Ter a capacidade de saber falar mas também de saber ouvir
- Ouvir os alunos
- Parafrasear aquilo que ele diz em sinal de acompanhamento do raciocínio do aluno
- Solicitar esclarecimentos quando não perceber a mensagem
- Ter uma linguagem adequada aos alunos
- Evitar situações negativas da linguagem tais como má disposição física e enervamento
- Desenvolver a comunicação não verbal. Por vezes é mais fácil captar a atenção do atleta através de gestos
- Comunicar de uma forma clara, concisa e concreta
- Comunicar com os alunos antes do treino, durante e depois
- Comunicar com o aluno/ atleta antes da competição, no sentido de o incentivar, e estabelecer objectivos concretos de comportamento e de resultados
- Comunicar com o aluno/ atleta durante as competições quando possível, no sentido de realçar os comportamentos positivos, e ajudá-lo a superar as dificuldades
- Comunicar com o aluno/ atleta após a competição e analisar o que foi mal feito e enaltecer o que foi bem feito

1.2.1 - Algumas normas que podem facilitar a comunicação

- Pense antes de falar
- Evite falar com rapidez excessiva
- Projecte bem a sua voz
- Utilize o tom de voz adequado
- Regule a distância com o aluno em função daquilo que lhe quer dizer
- Adapte uma posição favorável
- Adapte-se ao nível intelectual do seu aluno ou atleta

- Faça perguntas
- Escute com atenção
- Não perca o contacto visual com o interlocutor
- Olhe para ele sem fulminar
- Não se esqueça que o sorriso constitui uma das armas mais importantes para se criar um clima favorável de empatia

DINÂMICA DO PROCESSO DE COMUNICAÇÃO

A - O que queremos dizer
 B- O que dizemos
 C- O que o interlocutor escuta
 D- O que o interlocutor compreende

Dos 100% que pensamos dizer A
 Dizemos apenas cerca de 80% B
 O interlocutor escuta cerca de 60%..C
 E assimila cerca de 40%..... D

" Compete ao treinador conceber, aplicar e modificar estratégias de intervenção susceptíveis de criar um contexto de treino que maximize e optimize o rendimento dos seus atletas" (Carreiro da COSTA, 1986)

O treinador é por excelência a pessoa que deve promover em primeiro lugar as condições facilitadas para que a realização e execução técnica consigam ser o mais eficiente e eficaz possíveis. Deve saber seleccionar **o que ensina, a quem ensina, como ensina, porquê que ensina, quando ensina e onde ensina.**

Deve portanto utilizar um método de ensino adequado, flexível e actual, cujos conteúdos a treinar estejam próximos do seu contexto de aplicação. No Karate existem condicionantes metodológicas se pretendermos trabalhar numa perspectiva de defesa pessoal, contudo o mesmo já não é verdade se pretendermos trabalhar a numa perspectiva do karate competitivo. A selecção das variáveis que condicionam a escolha do método ou metodologia de trabalho, assentam em pressupostos científicos que advêm conhecimento teórico/ prático e das relações entre as variáveis envolvidas. À relação resultante das coisas designa-mos por princípios. Tal como treino a pedagogia utiliza princípios para permitir de uma forma racional a relação entre as principais questões do processo ensino / aprendizagem isto a relação entre as variáveis, as coisas que dizem respeito ao processo pedagógico

PRINCÍPIOS PEDAGÓGICOS:

- 1- **Princípio da Participação activa:** O planeamento de uma época ou desenvolvimento do karateca devem pressupor a participação deste de uma forma activa, de forma a que o mesmo tenha conhecimento dos objectivos a atingir e conhecimento dos resultados.

- 2- **Princípio da sistematização:** No desenvolvimento do praticante ou no planeamento os exercícios escolhidos devem obedecer a progressões pedagógicas isto é devem ser estruturados do **simples** para o **complexo**. No karate esta sistematização é natural nalguns casos, como por exemplo nas katas onde de acordo com os níveis de conhecimento adquiridos(graduações)as katas são mais fáceis ou mais difíceis de executar, noutros à que sistematizar; à que identificar o grau de complexidade da tarefa e começar por ensinar o mais simples.
- 3- **Princípio da actividade apreensível** - Este princípio está intimamente ligado ao anterior , mas alerta-nos para as capacidades individuais de cada um dos alunos. O facto de programarmos a aprendizagem do simples para o complexo e mais tarde do concreto para o abstrato , tarefas mais fechadas para tarefas mais abertas, do Khion para o Kumite, nem sempre é garante de sucesso, pois o êxito do método está condicionado pelas capacidades/ habilidades do executante, e pela sua capacidade de apreensão.
- 4- **Princípio da estabilidade e desenvolvimento das capacidades do praticante**
O desenvolvimento do praticante está condicionado a vários factores. No processo ensino/ aprendizagem a estabilização de uma aprendizagem está condicionada a fenómenos de **repetição**. Para que haja aprendizagem tem que haver repetição daquilo que foi transmitido. E para que haja evolução essa repetição é fundamental, associada a outros factores de complexidade da tarefa. A falta de estimulação provoca retrocedimento nos rendimento e nos resultados. Porém a evolução obriga a uma avaliação a um controlo adequado das metas atingir.

No Karate , em que o factor lesão é frequente, o método escolhido deve ter em atenção a simulação do contexto real de aplicação, respeitando as regras e os **princípios pedagógicos** estudados de forma a resolverem as dificuldades normais decorrentes da aprendizagem.

O método de ensino adequado implica o conhecimento do aluno, do programa das graduações, das táticas e técnicas em função de cada objectivo de ensino, o conhecimento do calendário da época, regras da modalidade, da gestão dos recursos materiais e humanos e da avaliação e do controlo das situações do treino.

Os métodos por si só não existem, são fruto da expressão que cada treinador lhes dá. Fruto dos **comportamentos que adopta da análise da situação, das tomadas de decisão e da aplicação das decisões**.

O comportamento do treinador, quando pretende ensinar, alterar, aperfeiçoar deve antes de mais, fazer uma análise da situação, da estrutura da modalidade, do nível inicial do aluno/ atleta, de forma a **Interpretar, Tomar Decisões** e posteriormente proceder à sua **Aplicação** através de um processo planeado, sistematizado e controlado.

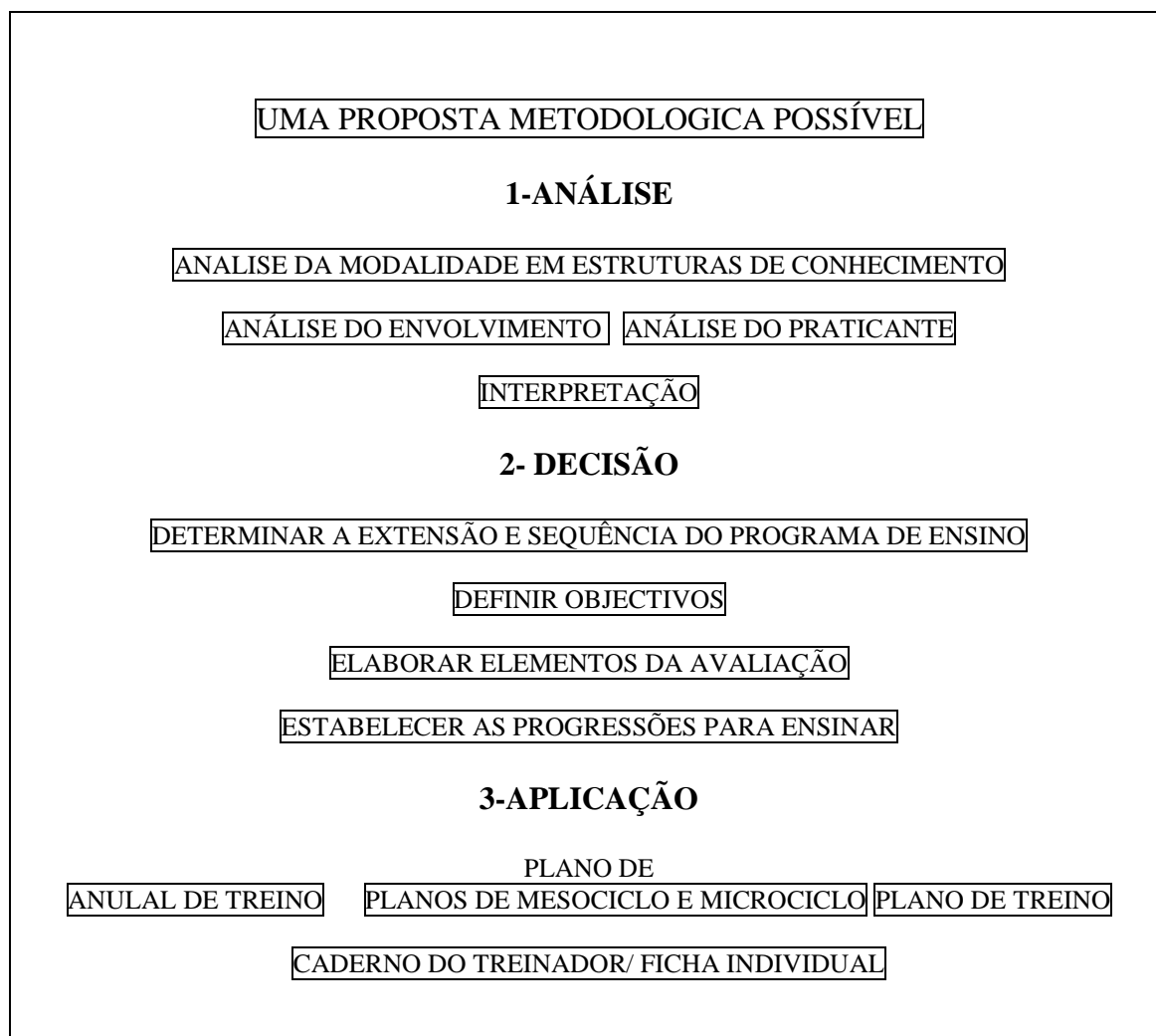


Fig 2 -Esquema do processo de instrução das actividades desportivas adaptado de Isabel Mesquita (1996)

2- A APRESENTAÇÃO DA TAREFA

" O treinador quando informa acerca daquilo que pretende que os atletas façam deve ser cuidadoso na forma como faz, na medida em que vai condicionar o comportamento do atleta e o seu rendimento" (I. Mesquita 1994)

A apresentação da tarefa está ligado aos processos de aquisição da informação. A apresentação da técnica deve ser devidamente planeada de forma que antecipadamente o treinador possa "ensaiar" antes de expor, para que no momento próprio não tenha hesitações.

A apresentação da tarefa pressupõe duas fases importantes a considerar: A **Explicação e a Demonstração**. Posteriormente existe a fase de **Correcção**, fase esta que está directamente relacionada com o controlo da execução

A explicação deve permitir que o aluno/ atleta, perceba a aplicabilidade dessa técnica e qual o seu contexto de realização. Aprender por imitação é um apelo à memorização sem que se perceba o verdadeiro significado da acção. Refiro-me exactamente aprendizagem de katas onde muitas vezes as técnicas e os movimentos ensinados não são contextualizados, por quem os transmite.

2.1 Explicar é transmitir o porquê da sua aplicação. Porém antes de explicar o treinador deverá ter em atenção a forma como os alunos se dispõem perante ele (ver pag 7) e esperar por um ambiente calmo , tranquilo sereno para que os alunos prestem a devida atenção.

2.1.1 Para ser eficaz durante a explicação deve:

- Ser breve no discurso, utilizar uma linguagem simples e clara
- Referir aquilo que considera mais importante na aquisição da técnica
- Estar atento às reacções faciais dos alunos

2.1.2 Demonstrar é mostrar a aplicabilidade da técnica

Demonstrar é proporcionar ao aluno visualização da imagem motora do movimento ou da técnica.

2.2.2 Para ser eficaz durante a demonstração o treinador deve:

- Dar a conhecer ao aluno a técnica na sua globalidade
- Destacar a informação mais importante
- Repetir a técnica de vários ângulos e a velocidades diferentes de forma a que todos os alunos possam observar os aspectos fundamentais da técnica
- Adequar a técnica ao nível de conhecimentos e prestação do aluno/ atleta
- Utilizar uma linguagem adequada ao escalão etário do aluno/ atleta

2.2.3.A Observação da prestação do aluno após a demonstração.

Subjacente a capacidade de corrigir está a capacidade de observar. Através da observação o treinador pode e deve detectar os erros , verificar o desfaseamento entre o modelo apresentado e a prestação do atleta/ aluno. É fundamental respeitar as características morfológicas de cada executante tendo em atenção o modelo apresentado.

Através da observação é possível detectar erros críticos de execução, de forma a corrigir e a diminuir o desfasamento entre o modelo apresentado e o realizado.

2.2.3.1 A observação para ser eficaz deve respeitar algumas regras por parte do observador:

- Conhecer o modelo correcto de execução
- Detectar de forma analítica os pormenores da execução
- Estabelecer critérios de prioridade de observação e não observar tudo ao mesmo tempo
- Treinar a observação através do conhecimento e das características de execução e aplicação do movimento, identificação dos erros e principais causas

2.3- O Controlo da Execução.

Para controlar a execução da prestação do aluno/atleta o treinador deve recorrer a vários métodos tais como o registo através de fichas de observação, filmagens ou um dos mais utilizados a "olho nu".

2.3.1-Para ser eficaz nas correcções o treinador deve:

- Corrigir inicialmente e de uma forma global os erros mais comuns que observa sem especificar qual o aluno ou o atleta que está a observar
- Progressivamente deve individualizar as correcções
- Nunca corrigir vários erros ao mesmo tempo
- Alternar de forma lógica e adequada as correcções individuais ou para vários atletas, através de duas categorias: Erros mais comuns (frequentes na maioria da classe) erros raros (pouco frequentes) e erros de circunstância (próprios do percurso de aprendizagem)
- Recorrer de novo á demonstração quando corrige, focalizando o aspecto a corrigir
- Se necessário recorrer a imagem errada(imitar o aluno sem o ridicularizar) para que ele se aperceba do erro a corrigir
- Realçar sempre que possível os progressos efectuados quer individualmente quer ao grupo/classe.

A APRESENTAÇÃO DA TAREFA (TÉCNICA OU TÁCTICA) DEVE RESPEITAR AS FASES DA:
EXPLICAÇÃO; DEMONSTRAÇÃO E CORRECÇÃO.

POSSIBILITAR A REPETIÇÃO AO ALUNO PROPORCIONA - NOS A INFORMAÇÃO NECESSÁRIA DE RETORNO(FEEDBACK) QUE NOS INDICA A FORMA COMO ELE INTERPRETOU E COMPREENDEU O QUE LHE FOI PROPOSTO.

3 - OS COMPORTAMENTOS DE APRENDIZAGEM DO ALUNO

A Aprendizagem é um elemento essencial para o desenvolvimento humano. A aprendizagem pressupõe um conjunto de transformações de comportamentos, que podem ser devidos a factores pontuais, que desaparecem após algum tempo, ou que se mantêm e perduram ao longo da nossa vida.

Aprender implica uma modificação estrutural que se manifesta essencialmente numa alteração do comportamento do indivíduo, como resultado de uma prática .

No karate, tal como nas outras modalidades a pratica da modalidade de uma forma continua, regular e repetida promove a aquisição de posturas, atitudes que diferenciam o bom executante do mau executante.

Ninguém pode ser bom executante, senão praticar porque, **a correcção técnica é uma constante aprendizagem.**

Aprender é reter o que é adquirido pela prática. A aprendizagem da (o) kata, do Kumite do Khion não é possível senão, pela prática e repetição dessa pratica, porque só através dela podemos operar as transformações internas do Sistema Nervoso Central, nas áreas associativas do córtex, ou do **cerebelo responsável entre outras funções pela detecção e correcção de erros.**

No karate, dizemos que o aluno aprendeu quando através da execução da sua prestação, ou performance, ele consegue executar de forma idêntica o modelo proposto na apresentação da tarefa, por exemplo uma técnica de vários ataques combinados, (sanbom tsuki) em que para além de outras capacidades a coordenação é um factor principal.

Contudo, podem existir razões que impossibilitam o nosso aluno de realizar a combinação técnica proposta, como indicador do grau de aprendizagem.

O estado emocional / afectivo do aluno, o contexto e a situação para a realização da técnica, o stress e outros factores ligados a eficiência muscular e energética podem alterar a expressão da resposta motora , isto é no nosso exemplo a realização do sanbom tsuki.

Para além dos aspectos neuromotores da aprendizagem, existem factores de ordem motivacional, responsáveis pela assimilação e acomodação rápida da informação, portanto, o treinador ao propor uma situação de aprendizagem deverá verificar:

- Qual o grau de motivação dos seus alunos
- Se aquilo que lhe estou a ensinar é útil para ele
- Se aluno sente confiança naquilo que lhe ensino
- Se a técnica está ajustada ao nível de conhecimento do aluno (técnicas demasiado fáceis ou demasiado complexas, dependendo da graduação do aluno, provocam a perda de interesse, (des)motivação, por parte dos alunos)
- Se o aluno sente que lhe proporciono as mesmas oportunidades para se exprimir, e se manifestar, da mesma forma que proporciono aos outros

A APRENDIZAGEM NO KARATE É UM FENÓMENO COMPLEXO QUE IMPLICA PRÁTICA REPETIDA , DE FORMA A PERMITIR A AQUISIÇÃO, RETENÇÃO E TRANSFER

3.1-Fases da aprendizagem da técnica

O processo de aquisição das habilidades técnicas efectua-se através da passagem gradual de fases, cada uma delas com características próprias.

Segundo Meinel & Schnabel (1984) as fases são as seguintes:

1ª-Coordenação global do movimento

2ª-Coordenação fina do movimento

3ª-Domínio do movimento

- Na primeira fase, através da explicação e da demonstração, fundamentais no processo ensino / aprendizagem do karate, o treinador ajuda o aluno/ atleta a perceber os seus próprios movimentos, uma vez que nas primeiras execuções, as acções caracterizam-se por uma certa irregularidade e pouca exactidão.

A velocidade de execução deve ser reduzida

- Na segunda fase, deverá haver uma grande predisposição do aluno/ atleta para repetir o movimento, sendo a participação consciente e a concentração muito importantes para a retenção de novos movimentos.

Deverá haver lugar para um número elevado de repetições.

- Na 3ª fase pretende-se que o aluno / atleta consiga aplicar a técnica de forma eficaz em condições difíceis e inabituais.

No karate, nomeadamente na vertente de kumite, tratando-se de uma tarefa aberta, em que a técnica pela técnica não constitui um fim em si mesmo, a aplicação estandardizada pode não ser eficaz. **Para uma aprendizagem eficaz devemos favorecer a formação de estereótipos dinâmicos e flexíveis, próximo de situações reais**

NO KARATE, SÓ ATRAVÉS DE UM GRANDE NUMERO DE REPETIÇÕES DA TÉCNICA, PODEMOS AUTOMATIZA-LA, E ASCENDER A UM ELEVADO NIVEL DE ESTABILIDADE DE EXECUÇÃO, QUE GARANTA A SUA APLICAÇÃO EM SITUAÇÕES MAIS EXIGENTES

4 -TREINO/PROGRAMAÇÃO

PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

São pressupostos inerentes ao processo de treino, que visam estruturar a actividade educativa e as situações de aprendizagem ou de treino de uma forma clara , coerente e eficaz, permitindo a concretização de objectivos, dos conteúdos e a avaliação dos resultados pretendidos.

Principio da Participação Activa:

A participação dos alunos no processo de planeamento, isto é na definição de objectivos a atingir, deve ser um factor importante a ter em conta. Quando o treinador/ professor decide planear os objectivos que cada aluno deve atingir, numa determinada época, a *participação do aluno deve ser activa*, no sentido de participar , perceber e construir com o treinador/ professor, o processo que leva à concretização de objectivos e níveis de performance a atingir, bem como o controlo dos mesmos.

Principio da Sistematização:

Para a aquisição de uma determinada técnica devemos estruturar a situação de aprendizagem ou de treino de uma forma sistematizada, ordenada tendo por base a criação de *progressões pedagógicas*, isto é planear situações de aprendizagem de técnicas ou o aperfeiçoamento destas, partindo de situações simples para situações mais complexas. Ex: uma tecnica de oizuki deve ser precedida de uma tecnica de sanbom tsuki.

Principio da Actividade Apreensível:

Este principio estabelece o compromisso entre os diferentes graus de complexidade da tarefa e o potencial técnico de cada praticante. Na pratica relaciona-se com a dificuldade do exercício e com a capacidade e habilidade que o executante tem para a realizar, nomeadamente a capacidade de resolver situações mais complexas partindo do concreto para o abstracto, do conhecido para o desconhecido ,como são o caso de tarefas abertas, nomeadamente no kumite

Principio da Estabilidade e das Capacidades do Praticante

Este principio preocupa-se com o desenvolvimento e estabilidade das capacidades do praticante. Para o efeito o processo de treino deve ser *cíclico* de forma a permitir a *aquisição, estabilização e desenvolvimento* dos conhecimentos técnicos e tácticos adquiridos. A estimulação constante e *repetição* de aprendizagens e conhecimentos adquiridos devem ser uma preocupação constante, de forma a proporcionar a estabilidade dos conhecimentos adquiridos e evitar a regressão dos mesmos.

" O treino desportivo constitui um processo dirigido por princípios pedagógicos - científicos da educação e da formação desportiva , tendo como objectivo o desenvolvimento da prestação em situação de treino e a sua optimização em competição" (Lenhert, 1986)

O termo treino tal como acontece com muitos outros significantes, não tem só um significado. No seu sentido mais amplo, relaciona-se com qualquer processo de exercícios e de aprendizagem e neste conceito pressupõe uma relação de cumplicidade de quem ensina (treinador) e de quem aprende (aluno/ atleta) consubstanciada na matéria de treino os conteúdos (técnicas, tácticas, estratégias etc).

No karate, ouvimos frequentemente falar em treino mental, treino físico, treino técnico, treino táctico entre outros adjectivos que caracterizam o processo de adaptação do organismo ao esforço. Este processo deve ser **Pedagógico, Planeado e Sistematizado, baseado em Princípios**, cuja finalidade visa o aperfeiçoamento constante e o aumento do rendimento do atleta, no caso específico do Karate desportivo, na Kata ou no Kumite. Os princípios do treino desportivo, tais como a **individualização**, a **especificidade**, a **continuidade** a **progressão** e a **relação entre formação geral e específica**, este ultimo de extrema importância no trabalho com jovens, constituem as ferramentas de trabalho com as quais o treinador deve programar, planejar, isto é antecipar e conduzir um conjunto de tarefas diversificadas, devendo para o efeito definir determinados objectivos, seleccionar os conteúdos, por exemplo as técnicas de karate do programa de ensino do estilo, e criar as condições necessárias para a realização e operacionalização dos objectivos definidos.

4.1-O que são objectivos do treino?

O termo objectivo encerra em si um significado de intenção de uma ou várias acções, e as linhas orientadoras dessa acção. Reveste o aspecto final uma meta a atingir pelo aluno/ atleta.

No karate aquando da elaboração do programa de graduações estamos a definir objectivos, metas, que propomos que os nossos alunos atinjam e que se manifestam através de comportamentos observáveis. Nestes casos a prestação do aluno é um indicador se este atingiu ou não, o objectivo proposto.

Só através da definição dos objectivos é que devemos seleccionar os conteúdos do treino ou seja a matéria de ensino.

Os objectivos podem ser classificados em objectivo a **curto, médio e longo prazo** face a dimensão temporal de realização do mesmo, ou **geral e específico**, face à amplitude do mesmo

4.2 Os objectivos gerais do treino de karate

Pelo atrás exposto, este objectivo tem como finalidade uma intenção numa dimensão ampla. Exemplos:

- Cativar e fixar o maior numero de praticantes na modalidade,
- Desenvolver hábitos ligados ao treino
- Desenvolver o repertório motor através do karate
- Elevar o nível de condição física do praticante
- Levar os praticantes a um nível superior de rendimento
- Definir as competições em que o atleta vai participar
- Definir as datas de realização dos exames

4.3-Os objectivos específicos do treino de Karate

Conforme o nome indica trata-se de um conjunto de intenções mais específicas, cuja finalidade a atingir deve revelar um comportamento específico do aluno; normalmente interpretado como conjunto de conhecimentos que adquiriu e que se traduzem em comportamentos observáveis, por vezes mensuráveis.

Os objectivos específicos na programação, planificação de um plano de treino, reflectem um conjunto de comportamentos, que o treinador pretende que o atleta realize ao fim de um determinado tempo.

Exemplo de objectivos específicos:

- Melhorar o rendimento do atleta através de um trabalho de antecipação com técnicas de braços
- Na obtenção da graduação de 1º kyu o aluno deverá ser capaz de realizar Ushiro-gueri em suspensão.

4.4-Plano anual ou plano a longo prazo

Um plano anual é uma visão de conjunto sobre o processo de treino ou de ensino/aprendizagem a desenvolver ao longo do ano.

A primeira preocupação do treinador é delinear os grandes objectivos para a época tendo em linha de conta as tomadas de decisões sobre a ordem e articulação dos conteúdos.

Para a elaboração do plano anual devo ter em consideração:

- Análise do envolvimento e contexto da modalidade ver fig 2, pag. 9
- Análise dos materiais e infra-estruturas
- Avaliação diagnostica dos atletas e das condições de treino
- Análise dos atletas, conhecer as suas características, nível etário, sócio- económico, interesses e hábitos culturais resultados na época anterior, disponibilidade para treinar
- Calendário das competições e épocas de exames para a obtenção de graduação.
- Calendário lectivo, época de testes e de exames caso se trate de um atleta estudante

A partir destas análises podemos pois, definir e fixar os objectivos no plano anual

Objectivos de competição: resultados a atingir nas competições, participações e classificações. Estes objectivos devem ser definidos a longo prazo

Objectivos de preparação: referem-se às metas a atingir em cada um dos factores da preparação física; técnica; táctica e psicológica

Objectivos de graduação: definem o momento para a aquisição das graduações e que apesar de serem objectivos definidos como terminais podem ser considerados intermédios, uma vez que o desempenho técnico do aluno, pode alterar as decisões iniciais.

4.5 - Características que o plano anual deve conter

- Coerência - de forma a contribuir para a concretização das metas propostas e ainda revelando uma adequada relação entre objectivos, conteúdos e estratégias
- Adequação - demonstrando o conhecimento da realidade cognitiva, objectiva e social dos alunos tendo em conta as limitações existentes, e ainda o conhecimento do treinador
- **Flexibilidade** - permitir fazer reajustamentos ou alterações, quando necessário
- **Continuidade** - estabelecendo uma sequência lógica das propostas do plano
- **Precisão** - não permitir várias interpretações
- **Riqueza** - oferecer uma gama variada de propostas

5 - AS UNIDADES DIDACTICAS

Entende-se por unidade didáctica um conjunto de aulas, sessões de treino ou unidades de ensino, incluídas no plano anual, cujo conteúdo a desenvolver ao longo de uma , duas ou várias semanas é idêntico, e na qual os objectivos definidos são comuns a essa unidade.

Apesar de estar incluída no plano anual, uma unidade didáctica goza de autonomia uma vez que também aqui se definem objectivos específicos, seleccionam-se conteúdos, definem-se estratégias de ensino estabelecem-se tempos de realização e prevêem-se actividades de avaliação.

A unidade didáctica é fundamental no processo de ensino /aprendizagem no karate na medida em que confere coerência ao processo.

Na elaboração do plano anual devemos criar espaço para a realização de várias unidades didácticas e nela ensinar-mos conteúdos que se interligam como por exemplo o estudo de um(a) kata, que para além da aquisição da técnica e do seu desenho é necessária a sua compreensão (bunkai).

Devemos pois definir uma semana ou o número de aulas necessárias para o treino sistemático e continuo destes conteúdos.

5.1 A sessão de treino

A sessão de treino ou aula é a unidade mais reduzida da unidade didáctica e do plano anual. Os objectivos definidos, objectivos a curto prazo definem comportamentos observáveis e por vezes mensuráveis. A sessão de treino deve ter por base o resultado da sessão anterior

A sessão de treino deve ser planeada utilizando para o efeito um plano de aula, devendo ter em atenção:

- Escalão etário do aluno - tempo de duração da mesma mais reduzido que no adulto
- Nível de conhecimentos dos alunos/ atletas
- As sequências dos exercícios
- A distribuição do tempo em função das partes constituintes (inicial, principal e final)
- O material necessário
- O doseamento da carga
- A recuperação

5.2 Partes constituintes da sessão de treino

1-Parte inicial ou preparatória (por vezes dividida em parte introdutória e preparatória)

2-Parte fundamental ou principal

3-Parte final

1-Tratando-se no início da sessão, (parte introdutória) o treinador deve ter uma atitude pedagógica no sentido de informar os seus atletas/ alunos, acerca dos objectivos da aula, o que pretende ensinar ou aperfeiçoar, de forma a prepara-los também psicologicamente para os exercícios / actividades da fase seguinte(Parte fundamental).

Paralelamente a este comportamento deve promover a função fisiológica do organismo através do aquecimento geral e posteriormente específico, aumentando a frequência cardíaca e a abertura dos capilares , possibilitando que o sangue chegue a todo o corpo e seguidamente promover a mobilidade dos segmentos e articulações(aquecimento específico) que estão directamente relacionadas com a actividade que pretende desenvolver na parte seguinte, parte principal. (parte preparatória)

2-A parte principal é fundamental para a aprendizagem e evolução do atleta.

É nesta parte e não noutra, que são aprendidos e aperfeiçoadas as técnicas, as táticas ou mesmo o trabalho físico, dependendo do que de mais importante planeamos como prioritário para essa sessão de treino.

Se por exemplo definimos como objectivo, a aprendizagem ou o aperfeiçoamento do mawashi-gueri, devemos começar por realiza-lo a um nível de intensidade baixo para que não se instale a fadiga. Posteriormente devemos aumentar velocidade e o ritmo de execução, e mais tarde a força do impacto. Se quisermos ainda aumentar a resistência no mawashi-gueri ou nos membros inferiores, devemos fazê-lo no final desta parte.

Em resumo: primeiro trabalhar a técnica e depois a componente física. Devemos começar pela velocidade, seguido da força e por fim a resistência.

3- Na parte final o treinador deve provocar a recuperação de forma activa através de exercícios de intensidade reduzida, relaxamento, fazendo um balanço da parte principal, ajudando a recordar o que aí foi treinado e fazer um convite para a próxima sessão de treino, dizendo quais os conteúdos a treinar na próxima sessão.

Proposta de gestão horária para uma sessão de treino de 60mn

1- PARTE INICIAL - 10 a 15 Mn -15 a 20%

2- PARTE PRINCIPAL - 40 Mn-50 a 70%

3-PARTE FINAL - 5 a 10 Mn-10 a 15%

6 - CADERNO DO TREINADOR

O caderno do treinador deve constituir um instrumento de trabalho insubstituível, na medida em que através dele, o treinador possa organizar o processo de treino de forma sistematizada e organizada o qual deve conter os seguintes elementos:

1- Dados administrativos

- Calendário da Federação Nacional de Karate de Portugal
- Calendário do ano lectivo
- Calendário associativo/ clube
- Horários de treinos
- Datas escolhidas para as competições
- Datas escolhidas para os estágios
- Datas escolhidas para os exames
- Lista de telefones (atletas, dirigentes, etc)

2- Dados do atleta

- Ficha biográfica do atleta
- Data de nascimento
- Ficha de avaliação (peso, altura,)
- Categoria em que compete
- Escalão em que compete
- Ficha de presença nos treinos
- Ficha de presença e de resultados em competição

3- Planeamento

- Plano anual (período competitivo e não competitivo)
- Planos parciais de mesociclos e microciclos
- Planos de treino (sessão de treino)
- Definição de objectivos de formação : valores inerentes ao "saber ser" e "saber estar"
- Tipo de exercícios a utilizar por conteúdos do treino (caderno de exercicios)

7- BIBLIOGRAFIA

ARENS, R (1995) Aprender a Ensinar-Lisboa : McGraw-Hill

BARRETO, H (1980) " Da actividade ludica á Formação desportiva"
Seminário de metodologia do basquetebol. Lisboa - I.S.E.F.-U.T.L

BIRZEA, C. (1986) "Operacionalizar os Objectivos Pedagógicos".
Coimbra: Coimbra Editora

CHEMENA, G, C. & HENRI, H “ Réussir le brevet d ‘ état de karate – Budo Edition,
França 1999

COSTA, C (1984) O que é o Ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar?
Horizonte, volI,1: 22-26

COSTA, C (1995) "O Sucesso Pedagógico em Educação Física" Lisboa, Ed. F.M.H

MESQUITA, I (1996) Manual do treinador de Nível I e II- Lisboa , FPT